



# 7月体操プログラム

プログラム時間

- 20分
- 30分
- 40分

- 有酸素運動40
- 有酸素運動30

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
8:30	<b>休 講</b>					ボール 8:30~9:00	ストレッチ 8:30~9:00	
9:00								
9:30								
10:00								
10:30		ストレッチ 10:00~10:30	Pコンディショニング 10:00~10:30	ボール 10:00~10:30	ストレッチ 10:00~10:30	ストレッチ 10:00~10:30	ボール 10:15~10:45	ボール 10:15~10:45
11:30		ボール 10:40~11:00	ボール 10:40~11:00	ストレッチ 10:40~11:00	ボール 11:00~11:30	ボール 11:00~11:30	バレエ 11:00~11:40	アクティブ/プレスト 11:00~11:40
12:00							※11:00~ 3.17日 アクティブ 10.24日 プレスト	ストレッチ 12:00~12:30
12:30		ストレッチ 12:00~12:30	ストレッチ 12:00~12:20					※予約制です ↓
13:00							カーディオキック 12:50~13:30	サーキット 13:30~14:00
13:30			サーキット 12:40~13:10			Pコンディショニング 13:00~13:30	ストレッチ 13:45~14:15	
14:30		ストレッチ 13:30~14:00	ストレッチ 13:30~14:00	Pコンディショニング 13:30~14:00			Pコンディショニング 14:15~14:45	
15:00					ストレッチ 13:40~14:00			
15:30		Pコンディショニング 14:30~15:00		ストレッチ 14:30~15:00		Pコンディショニング 15:30~16:00		

## ☆体を夏モードにシフトしよう! ☆

夏本番になると気温の上昇から熱中症の危険が高まるが、実はその前の時期から注意をしていかなければならない。そもそも、人間の体は「暑熱順化」といって、徐々に慣らす事で暑さに強くなる事が出来る。こうした暑さへの適応に数日~2週間程かかると言われており、まだ準備の出来ない梅雨~梅雨明けぐらいに急な気温・湿度の変化が起きても、体温調整機能がうまく対応出来ずに熱中症になる事もある。本格的に暑くなる前から、暑さに備えた体作りをしておこう。

### ◎汗をかく習慣をつけておく

暑くなると発汗することで熱を放散して体温調節をしている。この汗腺の働きを良くする為にも日頃からウォーキングなどの軽い運動や入浴などで、汗をかく機会を増やしておこう。

### ◎水分補給を心掛ける

のどの渴きを感じる前にこまめに水分を摂る様にしておく。また、発汗すると体から水分と共に塩分も失われる。普段は水やお茶などで十分でも、しっかり運動したりたくさん汗をかいた時は、ミネラル補給も出来るスポーツドリンクなどを活用しよう。発汗によって血液が濃くなる前に「早めに」「こまめに」水分補給を心掛けよう。



### ◎毎日の体調管理も大切に

十分な栄養や睡眠を摂る。また急な温度差をなるべく避ける様にクーラーのかけ過ぎなどを控えて、室内でも温湿度管理を心掛けよう。

は、体操休講日です。ご確認下さい。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

◎マスクの着用をお願いします!